

Recept voor zelfgemaakt knäckebröd

Ingrediënten

voor een bakplaat knäckebröd

- kom
- grote garde of houten lepel
- snijplank met wiegemes, pizzasnijder of scherp mes
- bakplaat
- bakpapier
- 100 g krokante biologische havervlokken
- 80 g volkoren biologisch speltmeel
- 100 g zonnebloem-, pompoen-, pijnboompitten, gehakte noten en amandelen gemengd en zeer klein gehakt in bio-kwaliteit
- 25 g sesamzaadjes
- 25 lijnzaad
- 1 el olijfolie
- 250 ml water
- 1 grote snuf zout



Bereiding

1. Meng alle droge ingrediënten in een kom.
2. Voeg de olie en het water toe en roer met een houten lepel of garde alles door elkaar tot een plakkerig deeg.
3. Laat het deeg tien minuten in de koelkast rusten.
4. Verdeel het deeg gelijkmatig over de met bakpapier beklede bakplaat. Zorg ervoor dat het deeg ook in het midden van de bakplaat dun is uitgerold.
5. Bak het deeg ongeveer 15 minuten in een voorverwarmde oven op 170°C boven- en onderwarmte.
6. Snijd het deeg in stukken. Hetzij als rechthoekig knäckebröd (6 x 10 cm) of in smalle reepjes of kleine driehoekjes als snack.
7. Vervolgens de bakplaat met het gesneden deeg nog 45 tot 55 minuten bakken.
8. Aan het einde van de baktijd even testen of het knäckebröd knapperig is. Zo niet, bak dan verder en controleer voortdurend zodat niets aanbrandt.
9. Als de bodem niet gelijkmatig bedekt is, zijn de stukken aan de randen vaak bruiner en knapperiger dan die in het midden. Haal de randstukken weg en bak de middelste stukken nog vijf minuten, draai ze zo nodig om. Laat vervolgens afkoelen.